DIRECT TOULOUSE PLUS
31-32 QUAI DE DION BOUTON
92800 PUTEAUX - 01 46 96 31 00

18 NOV 10
Quotidien Province
OJD : 28143

Surface approx. (cm²) : 659

CLUBS DE YOGA DU RIRE

RIGOLEZ, VOUS IREZ MIEUX

© PHOTO DT/MY. L

Plus on est de fous, plus on rit. Le succès est tel que Suzanne propose désormais deux clubs du rire hebdomadaires.

Le rire, c'est du sérieux et vraiment bon pour la santé. Séance de rigolade collective avec l'association Gai-Rire.

Attention, en poussant la porte de l'association Gai-Rire, vous vous exposez à traverser une zone de turbulences et de fous rires incontrôlés. Vous sautillerez et pousserez des «Ho ho ho !» et des «Ha ha ha !», taperez dans les mains, chatouillerez la vingtaine d'énergumènes qui sautillent avec vous, ouvrirez grand la «gueule» et expérimenterez les bienfaits de la grimace/posture dite du lion, animal hargneux et très stressé.

Allongé, en état de profonde relaxation, vous comprendrez combien le rire est communicatif, et vous vous surprendrez à vous gondoler comme une baleine, les larmes aux yeux, l'âme soudain légère et les tensions envolées. Vous aurez bien sûr plus d'une fois frôlé le ridicule, sautillant, chatouillant, riant, grimaçant, hurlant et autres joyeusetés.

Rigolothérapie

En contrepartie, vous vous sentirez bien et incroyablement détendu, corps et tête. Au terme de cette heure de yoga du rire, vous sentirez même combien vos muscles ont été sollicités en catimini. Presque un marathon, une heure de rigolade, muscles intercostaux en première ligne.

Malicieuse, Suzanne Ollivier-Vergès, l'animatrice, pourrait vous souhaiter bonne nuit, assurée de votre sommeil de bébé, repu de joie et de bonne humeur.

Infirmière DE, praticienne en thérapies psycho-corporelles, Suzanne est l'un des douze rigologues experts de France. Il y a six ans, trouvant son mari «plus très rigolo», Suzanne lui conseille d'aller faire un stage de rigolothérapie. Il y va, il en revient tellement plus gai que Suzanne à son tour saute le pas. Depuis, les clubs de rire se multiplient et vont jusqu'à dérider les entreprises.

Cela vous fait sourire ? Tant mieux. Il est prouvé que le simple fait d'actionner ses zygomatiques déclenche un mécanisme biochimique libérant les endorphines, hormones du bien-être. Donc, allez-y, souriez, faites-vous du bien, éclairez cette rame de métro morose. Les plus intrépides pourront aller jusqu'à pousser un «Ho ho Ho !» libérateur. Doublé d'endorphines garanti. •

REPÈRES

Le « gourou du rire »

C'est un médecin généraliste indien, Madan Kataria, qui a codifié en 1995 une nouvelle technique de bien-être basée sur le rire et le yoga. Les séances, dynamiques et toniques, alternent avec des exercices de rires, des exercices de renforcement des muscles expirateurs, des étirements, des exercices de relaxation et des sketches espiègles.

Les bienfaits

De nombreuses études scientifiques démontrent que l'humour et le rire sont excellents pour la santé et le moral. Rire permet d'oxygéner l'organisme, de réduire les tensions musculaires, de faire travailler le diaphragme, souvent bloqué par le stress, d'améliorer le système immunitaire, de diminuer la tension artérielle, de lisser les muscles du visage, de mieux digérer, etc.

L'humour a fait ses preuves dans les hôpitaux. A Toulouse, jusqu'à la fin de l'année, des clowns d'accompagnement rendent visite aux personnes âgées hospitalisées de l'unité de soins de longue durée Alzheimer «la Roseraie» de l'Hôpital Garonne et de l'Unité cognitivo-comportementale de l'Hôpital Casselardit.

Aller plus loin

Psychosomatique du rire, Dr Henri Rubinstein, Robert Laffont ; *Comment je me suis soigné par le rire*, Norman Cousins, Payot ; *La rigologie, mode d'emploi*, Corinne Cosseron, Robert Laffont ; *Développez votre humour*, Bernard Raquin, Dangles.

Eléments de recherche : DANGLES ou EDITIONS DANGLES : toutes citations

Savoir plus

Les clubs

Christophe Vergès anime un club du rire bimensuel, à Toulouse (Saint-Michel), Suzanne deux séances hebdomadaires à Villeneuve-Tolosane. De 40 à 70 € le trimestre, 8 € la séance. www.gai-rire.com

© PHOTO DT/MY. L.

Rire et travail

L'organisme de formation dirigé par Suzanne Ollivier-Vergès met la rigologie au service des entreprises, des collectivités et des associations. www.joie2vivre.net

© PHOTO DT/MY. L.

Une école de rigologie

Dans l'Ecole internationale de rire s'enseignent toutes les disciplines liées à la rigolade. Le 9e Rassemblement international des rieurs se tiendra à Frontignan (34) le week-end du 1er mai 2011.

© PHOTO DT/MY. L.